

野菜&果物 保存ガイド

すべての果物と野菜は異なる熟成過程を経ます。このプロセスでは、天然のエチレンガスを排出する農産物があり、他の果物や野菜に広がる可能性があります。さまざまな食品を適切に保管して、すぐに腐敗したり、味が移ったりする可能性を減らすことが大切です。



農産物	場所	保管容器	メモ
 りんご	涼しい場所 または冷蔵庫	紙袋	香りを吸収するため 香りの強い食品は避けて保管してください。
 アボカド	室温 熟成後は冷蔵庫	不要	<ul style="list-style-type: none"> ・熟成を早めるには、バナナまたはリンゴが入った紙袋に保管します。 ・カットしたアボカドは、変色を防ぐために種をそのまま残して保管してください。 ・室温で熟成します。
 バナナ	室温	不要	
 ブロッコリー	冷蔵庫	密閉容器または 湿った布で包む	色を維持するためには 氷水で冷やします。

農産物	場所	保管容器	メモ
 キャベツ	涼しい場所 または冷蔵庫	不要	最長1週間持ちます。 品種によって変わります。
 カリフラワー	冷蔵庫の野菜室	密閉容器	カリフラワーの茎側を 上にして、湿気の蓄積 を防ぎます。
 にんじん	冷蔵庫の野菜室	密閉容器	最長5日間持ちます。
 セロリ	冷蔵庫	密閉容器または 湿った布で包む	最長2週間持ちます。
 フダンソウ	冷蔵庫	密閉容器または 湿った布で包む	最長2-3日持ちます。
 カラードグリーン	冷蔵庫	密閉容器または 湿った布で包む	4-5日持ちます。

農産物	場所	保管容器	メモ
 コーン	冷蔵庫	蓋なし容器	すぐに食べるのが一番です。
 ぶどう	冷蔵庫	不要	腐ったブドウや皮が折れたブドウを取り除き、洗わずに保管します。
 サヤインゲン	冷蔵庫の野菜室	紙袋	最長5日間持ちます。
 レタス	冷蔵庫の野菜室	密閉容器または湿った布で包む	メロン、リンゴ、ナシ、またはエチレングスを放出する果物と一緒に保管しないでください。
 マンゴー	冷蔵庫	紙袋	完熟マンゴーは2～3日持ちます。
 メロン	冷蔵庫または室温	不要	最長3日間持続します。

農産物	場所	保管容器	メモ
 玉ねぎ	暗く乾燥した 換気の良いエリア	不要	鮮度を保つには、 網目状のものなど風通 しの良いものに入れて ください。
 オレンジ	涼しい場所 または冷蔵庫	不要	冷蔵庫で2~3週間持 ちます。
 なし	室温	不要	熟成を早めるには、 熟したバナナと一緒に 保管してください。
 ピーマン	冷蔵庫	不要	最長1週間保管可能
 ジャガイモ	暗く乾燥した 換気の良いエリア	不要	低温で澱粉が砂糖に分 解されます。 冷蔵庫には保管しな いでください。
 ほうれん草	冷蔵庫の野菜室	不要	保管する場合は 水洗いしない

農産物	場所	保管容器	メモ
 イチゴ	冷蔵庫	紙袋	非常に腐りやすく、すぐに冷蔵する必要があります。 カットしたら、48-72時間以内に食べます。
 ズッキーニ	涼しい場所	不要	最長1か月保管可能
 トマト	室温または涼しい場所	不要	冷蔵庫に保管しないでください。冷たい温度では、味や質感が変わる場合があります。
 かぼちゃ	暗く乾燥した 換気の良いエリア	不要	最長1か月保管可能